

DAFTAR PUSTAKA

- Anonim. 2007. [http:// www.infokes.com/today/artikelview.html?item_ID=223& topik=usialanjut](http://www.infokes.com/today/artikelview.html?item_ID=223&topik=usialanjut). Diakses tanggal 15 juni 2011.
- Anton, A. 2005. *Insomnia: Perbaiki Pola Hidup*. www.radarsulteng.com. Diakses tanggal 17 juni 2011.
- Azizah, L.M. 2011. *Keperawatan Lanjut Usia*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Brick L, 2001. *Bugar dengan Senam Aerobik*, terjemahan Anna Agustina. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Breus, M. 2011. <http://www.sharecare.com/question/can-exercise-improve-quality-of-sleep>. Diakses tanggal 7 Desember 2011.
- Burnsie, D. 1979. *Terapi Kognitif*. Jakarta: Erlangga.
- Constantinides, P, 1994. *General Pathobiology*. Appleton & lange.
- Departemen Sosial RI. *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 13 Tahun 1997 Tentang Kesejahteraan Lanjut Usia, DepsosRI*. 2002. Jakarta.
- Dimeo, *et al.*, 2001. Benefit From Aerobic Exercise Inpatient With Mayor Depression: A Pilot Study. *British Journal of Sport Medicine*. Vol. 35 no. 35 hal. 114-117.
- Dinata M. 2003. *Senam Aerobik dan Peningkatan Kesegaran Jasmani*. Bandar Lampung: Cerdas Jaya.
- Drajad. 2009. *Depresi pada Lansia*. <http://depsos.go.id/modules>. Diakses tanggal 17 juni 2011.
- Eka M. 2009, 30 Mei. Jumlah Lansia Jateng diurutan Kedua. Suara merdeka.
- Erry. 2000. *Pengaruh Insomnia dalam Aktivitas Sehari-hari*. Jakarta: Dexa Medika.
- Folkins CH. 1976. Effect of Physical Training on Mood. *Journal of Clinical Psychology NCBI*. Vol 32 no. 2 hal. 385-38.
- Giriwijoyo S dan Komariyah L. 2003. *Olahraga Kesehatan dan Kebugaran Jasmani Lanjut Usia*. Bandung: UPI.
- Guyton. 1997. *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Jakarta: EGC.

- Hudak dan Gallo. 1997. *Keperawatan Kritis-Pendekatan Holistik Volume I*. Jakarta: EGC.
- Jonathan K dan Kathleen. 1992. *Olahraga Sumber Kesehatan*. Bandung: Advent Indonesia.
- Joseph *et al.*, 1993. *An Aging World II*. Washington DC : International Population Report. US, Bureau of The Census.
- Jubaedi A., dkk. 2008. *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika.
- Kaplan, H.I., dan Sadock, B.J. 2010. *Synopsis of Psychiatry*, Jilid 2. Alih bahasa Widjaja Kusuma. Jakarta: Binarupa Aksara.
- Kryger M H. 2004. *Principles and Practice of Sleep Medicine*, ed 2. Saunders, Philadelphia.
- Kuntaraf, J dan Kuntaraf, K. 1992. *Olahraga Sumber Kesehatan*. Bandung: Advent Indonesia.
- Lanywati E. 2001. *Insomnia Gangguan Sulit Tidur*. Jakarta: Kanisius.
- Legrand, F.D. 2008. *Aerobic Exercise Reduces Depressive Symptoms In Old Women Minor Depression But Training Frequency Matters*. <http://www.Sciencedirect.com>. Diakses 16 Juni 2011.
- Maramis, W.F., 1995. *Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa*. Surabaya: Airlangga University Press.
- Menpora. 1999. *Pedoman Pembinaan Kesehatan Jasmani Untuk Lanjut Usia*. Jakarta. Kantor Menteri Negara Pemuda dan Olahraga.
- Nabil S. Kamel, MD and Julie K. Gammack, MD. Insomnia in the Elderly: Cause, Approach, and Treatment. *The American Journal of Medicine*. Vol. 119, Issue 6, Pages 463-469 (June 2006).
- Potter dan Perry. 1993. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, dan Praktik* Vol. 1. Jakarta: EGC.
- Potter dan Perry. 2005. *Fundamental Keperawatan*. Jakarta: EGC.
- Purnama, Dharmawan. 2007. Penatalaksanaan Insomnia pada Praktek Klinik Sehari-hari. *Jurnal. Majalah Kedokteran Damianus* Vol. 6. No. 1.

- Rafknowledge. 2004. *Insomnia dan Gangguan Tidur Lainnya*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Ratrinaningsih, Suciana. 2007. *KTI Hubungan Antara Senam Lansia dengan Derajat Insomnia pada Lansia di Dusun Lemah Dadi Bangun Jiwo Kasihan Bantul Yogyakarta*. Keperawatan UMY.
- Sudibyo P. Prakosa dan Soebijanto. 2001. *Pengaruh Senam Aerobic Intensitas Sedang dan Intensitas Tinggi Terhadap Persentase Lemak Badan dan Lean Body Weight*. Sains Kesehatan.
- Taruna. 2007. *Gangguan Tidur Insomnia*. www.mediaholistik.com. Diakses tanggal 27 mei 2011.
- Williams, A. 1999. *Insomnia*. Jakarta: Pustaka Delapratasa.